

TESTY FUNKCJONALNE

Zanim zaczniesz wykonywać poniższe testy, prosiłbym Cię o **nie traktowanie** tego jako **sprawdzian**, który ma Cię w jakiś sposób ocenić. Przyjmujemy określone pozycje z poniższych „testów”, aby wykluczyć nadmierną sztywność mięśni w poszczególnych stawach, która znacząco mogłaby **zwiększyć ryzyko kontuzji podczas treningu na siłowni**. Oprócz tego nadmierna sztywność mięśni może ograniczać zakres ruchu, co w niektórych ćwiczeniach będzie znacząco **utrudniać pracę docelowej partii mięśniowej**.

Pozwól, że wyjaśnię to na **praktycznym przykładzie**:



Zdjęcie 1. przedstawia **prawidłowy** zakres ruchu zgięcia w stawie ramiennym, który powinien wynosić około 180 stopni.

Zdjęcie 2. przedstawia osobę z **ograniczonym** zakresem ruchu zgięcia w stawie ramiennym (nie może wyżej unieść rąk nad głowę).

Osoba z drugiego zdjęcia **nie będzie w stanie poprawnie** wykonywać ćwiczeń, które wymagają pozycji z rękami nad głowę. Takie ćwiczenia to na przykład **wyciskanie sztangi stojąc lub podciąganie na drążku**. Jeżeli ta osoba będzie chciała zawisnąć na drążku lub wycisnąć sztangę **nad głowę**, a nie przed siebie, to będzie musiała w jakiś sposób „**nadrobić**” brakujący zakres zgięcia w stawie ramiennym. W tym przypadku do kompensacji (czyli uzyskania tego brakującego zakresu zgięcia w stawie ramiennym) dojdzie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Zdjęcie 3. przedstawia w jaki sposób osoba z **ograniczonym** zakresem ruchu zgięcia w stawie ramiennym jest w stanie zawisnąć na drążku lub wycisnąć sztangę nad głowę - jest **zmuszona** do **przeprostowania odcinka lędźwiowego kręgosłupa**. W skrócie - organizm chcąc wykonać polecenie „wyciśnij nad głowę” bez problemu to zrobi, ale jeżeli nie mamy wystarczającego zakresu ruchu zgięcia w stawie ramiennym to jesteśmy **zmuszeni** do „**nadrobnienia**” tego zakresu ruchu. Czyli w tym przypadku do **przeprostowania w odcinku lędźwiowym kręgosłupa**.

Długoterminowo tego typu **kompensacje** w poszczególnych regionach ciała **prowadzą do poważnych urazów**, dlatego tak ważne jest, aby mieć **odpowiednie zakresy ruchu we wszystkich stawach**.

Nie przejmuj się jeżeli nie będziesz w stanie **bezproblemowo** przyjąć niektórych pozycji - dzisiejszy tryb życia bardzo często zmusza nas do spędzania czasu w „poskracanych pozycjach”, a nasze ciało się do nich adaptuje. Jeżeli nie będziesz w stanie bez problemu przyjąć którejś z pozycji to wprowadzimy odpowiedni **protokół mobilizacyjny**, którego celem będzie **poprawa zakresu ruchu** w określonym stawie.

A zatem testy funkcjonalne są w stanie nam pokazać, które obszary naszego ciała wymagają poświęcenia im trochę czasu. W momencie kiedy poprawimy tę sytuację przy pomocy protokołu mobilizacyjnego, **zwiększymy** tym samym **bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń w trakcie treningu siłowego**. Nie traktujmy zatem testów jako ocenę naszej sprawności, a jako **przepustkę do zmniejszonego ryzyka kontuzji** - co jest bezcenne w ujęciu długoterminowym.

Nie próbuj na siłę przyjmować określonych pozycji. Jeśli odczuwasz ból - zatrzymaj się w momencie, w którym zaczyna się on dopiero pojawiać.

Zanim przejdziesz do wykonywania testów - posiadanie ograniczonego zakresu ruchu to **żaden wstyd. Wstyd to zataić tę informację przed trenerem i narazić tym samym siebie i jego na problemy.**

Postaraj się nagrać z **podobnej pozycji co na zdjęciach** przedstawiających przyjmowaną pozycję, zwracając uwagę na to, aby **sprawdzany obszar był w pełni widoczny**. Większość testów wymaga sprawdzenia zarówno jednej jak i drugiej strony więc **zwróć uwagę na napis „Dwie strony”** w miejscu „**Na co zwrócić uwagę**” pod ilustracją przedstawiającą przyjmowaną pozycję.

Jeśli czujesz potrzebę **ukrycia swojego wizerunku** np. poprzez zamazanie twarzy to **nie robi to żadnego problemu**, aczkolwiek postaraj się tym **nie ograniczyć widoczności badanego obszaru**.

Nagrania należy wysłać na **Instagramie** w wiadomości prywatnej @[damianosinski](https://www.instagram.com/damianosinski).